# زیتون: غذا بھی دوا اور شفا بھی

شیخ جنید عبدالقیوم، سولا پور (مہاراشٹر)

آج کے دور میں مسلسل تحقیق کی وجہ سے میڈیکل سائنس ترقی کی چوٹی پر ہے۔ نئے نئے ایجادات کی وجہ سے بیماریوں کے اسباب اور علامت کا علم اب بہت جلد ممکن ہو گیا ہے۔ جسم میں ہونے والی بیماریوں کی پہچان کرتے ہوئے انسان رگوں سے گزر کر خلیوں میں تحقیق کر رہا ہے۔ علاج کے لئے اینٹی بائیوٹک ادویہ سے لے کر لیزر شعاعوں تک استعمال کر رہا ہے لیکن اس کے باوجود مذکورہ دواؤں کے مضر اثرات کے روک تھام میں ابھی تک ناکام ہے۔ جس کی وجہ سے لوگ قدرتی غذاؤں (مثلاً شہد، زیتون، لہسن، ادرک) مختلف قسم کے تیل، پھل، سبزیوں سے علاج کی طرف مائل ہیں اور ایک بار پھر لوگ طب مشرق کی طرف متوجہ ہو رہے ہیں۔ شاید اس لئے بھی کہ میڈیکل سائنس نے آج قدرتی غذاؤں کے اندر پائے جانے والے تمام اجزاء اور ان کی افادیت کو لوگوں میں عام کر دیا ہے۔

زیتون کا پھل اور تیل

زیتون، بناتات کے زیتونیہ (Oleaceae) خاندان کی جینس olea سے تعلق رکھنے والی ایک نوع ہے۔ اس کو انگریزی میں اولیو (Olive) کہتے ہیں۔ اس کا سائنسی نام Olea europaea ہے۔ ان درختوں پر اگنے والے پھل کو بھی زیتون کہتے ہیں۔ زیتون کے گودے کو نچوڑ کر زیتون کا تیل نکالا جاتا ہے۔ جسے روغن زیتون (Olive Oil) کہتے ہیں۔ اس تیل کا اصل جز Oleic Acid ہے۔ جو اس میں تقریباً 80 فیصد ہوتا ہے۔ زیتون کی پیداوار قلم لگا کر ہوتی ہے کیونکہ بغیر قلم لگائے ہوئے پودے اچھے پھل نہیں دیتے۔ یہ پودا مشرقی بحیرۂ روم سے مناسبت رکھنے والی آب و ہوا والے بہت سارے علاقوں میں کاشت کیا جا رہا ہے۔ جن میں جنوبی افریقہ، جنوبی یورپ، آسٹریلیا، نیوزی لینڈ، اسرائیل، فلسطین، کیلوفورنیا، ایران اور افغانستان وغیرہ علاقے شامل ہیں۔

زیتون کا سدا بہار درخت اوسطاً 25 فٹ

یروشلم، اسرائیل میں زیتون کا درخت

لمبا ہوتا ہے۔ 4 سے 10 سینٹی میٹر لمبے اور 1 سے 3 سینٹی میٹر چوڑے، بیضوی لمبوترے پتے سرمئی سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ جس پر چار پنکھڑیوں والے سفید رنگ کے پھول کھلتے ہیں۔ اس کا پھل '1 سے 2.5'' سینٹی میٹر لمبا ہوتا ہے۔ سبز پھل کو توڑ لینے پر یہ سبز زیتون کہلاتا ہے۔ جبکہ پختہ پھل جو گہرے جامنی رنگ کا ہوتا ہے۔ 'کالے زیتون' کے نام سے جانا جاتا ہے۔

**زیتون کے طبی فوائد:**

(1) خشک جلد (Skin) میں نمی پیدا کرنے کے لئے زیتون کو براہ راست خشک مقامات پر لگایا جاتا ہے۔

(2) کٹے پھٹے ناخن، خشک ناخن اور ناخن میں چمک کے لئے زیتون کا تیل کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

(3) زیتون کا تیل ہونٹوں پر روزآنہ استعمال کیا جائے تو ہونٹوں کو نرم و ملائم اور خوبصورت بناتا ہے۔

(4) لیموں کے رس میں زیتون کا تیل ملا کر مساج کرنے سے جھریوں سے چھٹکارا حاصل ہوسکتا ہے۔

(5) زیتون کے تیل کی جسم پر مالش کرنے سے جسم کو حرارت اور قوت میسر ہوتی ہے زیتون کا تیل بطور غذا اور روغن استعمال کرنے سے بھی جسم کو حرارت اور قوت میسر ہوتی ہے۔

(6) بیشتر روغنیات ایسے ہوتے ہیں کہ ان کے کھانے سے خون کے اندر کولسٹرول بڑھ جاتا ہے اور اس سے دل کے کئی امراض لاحق ہوجاتے ہیں۔ روغن زیتون وہ واحد غذائیت سے بھرپور غذا ہے جس کے کھانے سے کولسٹرول میں ہرگز اضافہ نہیں ہوتا۔ بلکہ یہاں تک کہا

پھول لگے ہوئے زیتون کا درخت

جاتا ہے کہ دل کے امراض کے شکار لوگ روغن زیتون کو بغیر کسی خوف اور خطرے کے کھا سکتے ہیں۔

(7) چین اور جاپان کی ایک تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ زیتون کے تیل کی ایک خاص مقدار گرم دودھ میں ملا کر ہر روز پی جائے تو اس سے آنتوں کا سرطان بھی درست ہوجاتا ہے۔ ماہرین بتاتے ہیں کہ پیٹ کے ہر طرح کے سرطان کا علاج زیتون کا تیل بطور دوا پی کر کامیابی کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔

(8) زیتون کا تیل قوت باہ کے لیے اکسیر ہے۔

(9) معدے کی تیزابیت کو ختم کرنے کے لئے روغن زیتون کو دو تین بار کھانے سے نجات مل جاتی ہے۔

(10) پیٹ اور معدے کے السر بھی زیتون کے تیل سے ختم ہوجاتے ہیں۔

(11) زیتون بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔

(12) زیتون ایک اینٹی آکسیڈ ینٹ ہے جو جسم کے مختلف خلیوں کو تباہ ہونے سے بچاتا ہے۔

(13) زیتون کا استعمال الزائمر (یاداشت کی کمی) جیسے مسائل کے خطرات کو کم کردیتا ہے۔

زیتون کا سیاہ اور سبز پھل

(14) سر میں زیتون کا تیل لگانے سے حافظہ کی کمزوری دور ہوتی ہے۔

(15) اعصابی کمزوری کے لیے زیتون کے تیل کی مالش برقی اثر رکھتی ہے متاثرہ اعصابی حصوں پر زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

(16) زیتون کے تیل سے پیشاب کی جلن کا علاج بھی ہوتا ہے۔

(17) ٹی بی کے مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے زیتون سے شافی علاج کیا جاتا ہے۔

(18) آنکھوں کی کئی بیماریوں اور سرخی و سوزش ختم کرنے کے لیے زیتون کا تیل آنکھ میں لگائیں تو افاقہ ہوتا ہے۔

(19) روزانہ روغن زیتون پی لینے سے لوگ پیٹ کی ہر بیماری سے محفوظ اور نزلہ زکام اور نمونیہ وغیرہ سے بچے رہتے ہیں۔

(20) زیتون کا تیل کھانے اور لگانے سے ہر طرح کی بواسیر کا علاج ہوسکتا ہے۔

(21) زیتون کے تیل کو کوڑھ جیسے مرض کے علاج کے لیے زخموں پر بار بار لگانے اور زیتون کا تیل بطور غذا استعمال کیا جائے تو اس سے بیماری سے نجات مل جاتی ہے۔

(22) زیتون کے پتوں اور گودے کو اُبال کر اس مواد کو کیڑے لگے دانت پر لگائیں تو وہ کیڑے ختم ہوجاتے ہیں۔

(23) بہتے ہوئے کان میں زیتون کا تیل نیم گرم کر کے ٹپکانے کے چند گھنٹے بعد کان درست ہوجاتے ہیں۔

(24) شدید کمر درد ہو رہا ہو تو زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے درد ختم ہوجاتا ہے۔

(25) زیتون کا تیل اگر ہر روز بالوں کو لگایا جائے تو اس سے بال سفید نہیں ہوتے۔

❑❑❑